

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

**Predmet:** Psihologija rehabilitacije po športnih poškodbah  
**Course title:** Psychology of Rehabilitation after Sports Injuries

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialno svetovanje, druga Psychosocial counselling, master, second	Psihosocialno svetovanje v športu Psychosocial counselling in sport	Prvi, drugi First, second	Drugi, četrsti Second, fourth

**Vrsta predmeta / Course type**

Izbirni / Elective

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:**

PRŠP / PRSI

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20		10			150	6

**Nosilec predmeta / Lecturer:**

doc. dr. Manca Kandare / Assist. Prof. Manca Kandare, Ph.D

**Jeziki /  
Languages:**

**Predavanja /  
Lectures:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English

**Vaje / Tutorial:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za vključitev v delo je vpis v 1. letnik študija.

**Prerequisites:**

Prerequisite for the subject is the enrollment in the 1<sup>st</sup> year of master study.

**Vsebina:**

- športne poškodbe skozi biopsihosocialno perspektivo
- opredelitev športnih poškodb
- psihološki dejavniki poškodb
- čustveni odziv športnika na poškodbo
- kognitivni odziv športnika na poškodbo
- vedenjski odziv športnika na poškodbo
- socialna podpora rehabilitaciji
- psihična priprava v rehabilitaciji
- psihična rehabilitacija
- preprečevanje poškodb in preventiva
- uspešna rehabilitacija

**Content (Syllabus outline):**

- sports injuries through a biopsychosocial perspective
- definition of sports injuries
- psychological factors of injuries
- the athlete's emotional response to an injury
- the athlete's cognitive response to injury
- the athlete's behavioral response to injury
- social support for rehabilitation
- mental preparation in rehabilitation
- mental rehabilitation
- injury prevention and prevention
- successful rehabilitation

**Temeljni literatura in viri / Readings:****Obvezna literatura:**

NORISS, Christopher. *Sports and Soft Tissue Injuries: A Guide for Students and Therapists*, 5th Edition, London Routledge, 2018.

TENENBAUM, Gershon, EKLUND, R. *Handbook of Sport Psychology, Fourth Edition*. John Wiley & Sons, Inc., 2020.

MASTEN, Robert, STRAŽAR, Klemen, ŽILAVEC, Iztok, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psychological response of athletes to injury. *Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. 2014, vol. 46, no. 1, str. 127-134, preglednice. ISSN 1331-1441. [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=182810](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182810).

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo : Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. Sep 2014, vol. 53, iss. 3, str. 226-236. ISSN 03510026: <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-3/issue-files/sjph.2014.53.issue-3.xml>, DOI: 10.2478/sjph-2014-0023.

TUŠAK, Maks, TUŠAK, Matej. *Psihologija športa*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2001. 424 str., ilustr. Razprave Filozofske fakultete. ISBN 86-7207-131-X.

**Dopolnilna literatura:**

KOTNIK, Bogdan, TUŠAK, Matej, DOUPONA, Mojca, LESKOŠEK, Bojan. *Some psychological traits of Slovenian olympians (Beijing 2008) - a gender comparison = Psihološke značilnosti slovenskih olimpijcev (Peking 2008) - primerjava med spoloma*. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*. [Print ed.]. 2012, vol. 18, no. 2, str. 5-18, tabele.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. *Premagovanje športnih poškodb : psihološki vidiki rehabilitacije*

*po športni poškodbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-91-6.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Personality of Slovene male and female athletes. V: *Sport for all as a tool for education and development : book of abstracts*. 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 53.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Some psychological determinants of sport identity. V: *Libro de resúmenes*. II congreso internacional de psicología aplicada al deporte, Madrid, Noviembre 2003. Madrid: Dykinson, 2003. Str. 19. ISBN 84-9772-095-4.

### **Cilji in kompetence:**

Cilj predmeta je pridobitev poglobljenega znanja, ki omogoča samostojno izvirno znanstveno in raziskovalno delo ter strokovno delo na področju vrhunškega in rekreativnega športa na področju rehabilitacije športnikov in rekreativcev po poškodbi.

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in predmetno-specifičnih kompetenc:

- avtonomnost v strokovnem delu
- sposobnost povezovanja znanja in obvladovanja kompleksnosti, s katero se srečujejo pri strokovnem delu
- etična refleksija in zavezanost profesionalni etiki, prevzemanje osebne in družbene odgovornosti, povezane z uporabo osvojenih znanj
- zmožnost razumevanja in vrednotenja ter samostojne uporabe raziskovalnih metod, relevantnih za vse svetovalne pristope ter kritičnega odnosa do 'objektivnih' raziskav znotraj humanističnih modelov
- razvijati hipoteze in generativne, kreativne odgovore na klinične situacije ter analizirati psihosocialne intervence
- sposobnost razumeti nekatere osnove dela ostalih ekspertov v športnem trenerskem timu
- sposobnost timsko sodelovati z ostalimi člani ekspertnega tima v športu
- sposobnost razumevanja skrbi za rehabilitacijo športnikov

### **Objectives and competences:**

The objective of the course is acquisition of in-depth knowledge that enables autonomous original scientific, research and professional work in the field of sports rehabilitation of elite athletes and recreationists.

Learning unit contribute to the development of the following generic and subject specific competences:

- autonomy in professional work
- the ability to connect knowledge and manage complexity faced in professional work
- ethical reflection and commitment to professional ethics, acceptance of personal and social responsibility associated with the use of acquired knowledge
- the ability to understand, evaluate and autonomously use research methods relevant for all counselling modalities and approaches and to maintain critical attitude to the 'objective' research within the humanistic models
- the ability to develop hypothesis and generic, creative answers to clinical situations and analyze psychosocial interventions
- the ability to understand some of the basics of the work of the other experts in the sports coaching team
- the ability to cooperate with other

- sposobnost razumevanja razlik med vrhunskim športom in rekreativnim športom

- members of the expert team in sports
- the ability to understand the care of the rehabilitation of athletes
- the ability to understand the differences between elite sport and recreational sport

#### **Predvideni študijski rezultati:**

- demonstrirati splošno raven razumevanja teoretičnih in kliničnih načel svetovanja športnikom po poškodbi
- avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin
- uporabljati kritično refleksijo in redno intervizijo ter supervizijo za svoj študijski in osebni razvoj
- vključiti se v dejavnosti za osebno rast in razvoj samozavesti, posebno po poškodbi
- zavedanja, da je kontinuiran osebni razvoj del profesionalnosti
- kooperativno sodelovanje z drugimi za oblikovanje možnih rešitev
- zavedanje problemov meja ob upoštevanju različnih kulturnih kontekstov, vključujoč zaupnost v specifičnih situacijah
- vključevati se spoštljivo in zaupno v strokovno komunikacijo z drugimi kolegi
- delati kooperativno z drugimi
- zavedanje, da je identiteta športnikov neposredno povezana s pojavom poškodbe in procesi rehabilitacije

#### **Intended learning outcomes:**

- demonstrate the general level of understanding of the theoretical and clinical principles of counselling athletes after sport injuries
- autonomously use resources for learning specific content
- use critical reflection and regular supervision and intervision for their academic and personal development
- engage in personal growth and development of self-esteem, especially after sport injury
- being aware that continuous personal development is part of the professionalism
- cooperative collaboration with others to create possible solutions
- awareness of the problems of boundaries, taking into account different cultural contexts, including confidentiality in specific situations
- respectfully and confidentially include in professional communication with other colleagues
- to work cooperatively with others
- being aware that athletic identity is directly connected to sport injury and the process of process of rehabilitation

#### **Metode poučevanja in učenja:**

- predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov)
- vaje, ki temeljijo na izkušenjskem, sodelovalnem in problemskem učenju (samostojno učenje, diskusija, razlaga, opazovanje, timsko delo, študija primera,

#### **Learning and teaching methods:**

- lectures with students' active participation (lecture, discussion, questions, case studies, problem solving)
- exercises that are based on experiential, collaborative and problem-based learning (self-study, discussion, lecture, observation, teamwork, case study, methods of critical

<p>metode kritičnega branja in pisanja, igra vlog, prikaz video-posnetkov, sodelovalno učenje)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij</li> <li>- individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj)</li> </ul>	<p>reading and writing, role play, displaying video clips, cooperative learning)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- use of online classroom or other contemporary ICT tools</li> <li>- individual and group consultations (discussion, additional explanation, dealing with specific questions)</li> </ul>
---	--

<b>Načini ocenjevanja:</b>	Delež (v %) / Weight (in %)	<b>Assessment:</b>
Pisni izpit.	100	Written exam.
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.		Grading - in accordance with the Rules of verifying and assessing knowledge.

**Reference nosilca / Lecturer's references:**

Predavateljica več let samostojno dela v procesu svetovanja mladim in vrhunskim športnikom. / Lecturer has worked for several years as sport consultant with young and top athletes. Predavateljica ima večletno terapevtsko prakso v okviru dela z zasvojenimi v Univerzitetni Psihiatrični kliniki. / The lecturer has several years of therapeutic practice working with addicts at the University Psychiatric Clinic.

**Glavne reference/Mail references:**

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. *Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-91-6.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. *Jaz - športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004. 189 str., ilustr., graf. prikazi. ISBN 961-6405-85-3.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Psychological profile of Slovene bodybuilders. *Review of Psychology: international journal of Croatian Psychological Association*. 2005, vol. 12, no. 1, str. 55-61, ilustr., tabele. ISSN 1330-6812.

MASTEN, Robert, STRAŽAR, Klemen, ŽILAVEC, Iztok, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psychological response of athletes to injury. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. 2014, vol. 46, no. 1, str. 127-134, preglednice. ISSN 1331-1441. [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=182810](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182810).

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo: Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. Sep 2014, vol. 53, iss. 3, str. 226-236. ISSN 0351-

0026. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-3/issue-files/sjph.2014.53.issue-3.xml>, DOI: 10.2478/sjph-2014-0023.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo: Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. 2014, letn. 53, št. 3, str. 226-236. ISSN 0351-0026.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. dec. 2006, vol. 38, no. 2, str. 126-134, tabeli. ISSN 1331-1441.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca, BEDNARIK, Jakob. Is athletic identity an important motivator? *International journal of sport psychology*. 2005, letn. 36, št. 1, str. 39-49, tabele. ISSN 0047-0767.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Analisi della motivazione e dell'abbandono nei giovani nuotatori in Slovenia. *Movimento: rivista di psicologia e scienze del movimento e dello sport*. sett./dic. 2004, vol. 20, n. 3, str. 92-97, tabele. ISSN 0393-9405.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Nekateri psihološki dejavniki športne identitete. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 3, str. 22-28, priloga, preglednice. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Samopodoba in osebnost bodybuilderjev. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 3, str. 29-35, priloga, preglednici, graf. prikaz. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca. Pot do močnejše samozavesti? *Šport mladih: revija za šport otrok in mladine*. [Tiskana izd.]. jun. 2005, let. 13, št. 109, str. 35, ilustr. ISSN 1318-1718.

KANDARE, Manca, BURNIK, Stojan, KAJTNA, Tanja. Pomen poškodbe pri športnikih rizičnih športov in njen vpliv na posameznika = The meaning of an injury for high-risk sports athletes and its influence on an individual. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2007, let. 55, št. 4, str. 12-16, pril. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca. Vloga in vpliv bodybuildinga na osebnost. *Panika: širimo psihološka obzorja*. [2005], letn. 10, št. 1, str. 66-68, ilustr. ISSN 1318-8747.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Bio-psiho-socialni dejavniki uspešne rehabilitacije športnika. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 65-68. ISBN 961-6405-87-X.

KANDARE, Manca. Merjenje stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v*

šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 5-6.

KANDARE, Manca. Redukcija stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 10-11.

KANDARE, Manca. Tehnike sproščanja. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 13-17.

KANDARE, Manca. Psihološki profil bodybuilderjev. V: CECIĆ ERPIČ, Saša (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Športna psihologija in priprava na olimpijske igre: zbornik referatov. 7. simpozij športne psihologije*, Ljubljana, junij 2004 - Športna psihologija in priprava na olimpijske igre. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS, 2004. Str. 40-43, tabela, graf. prikazi. ISBN 961-6405-88-8.

KANDARE, Manca. Vpliv bodybuildinga na osebnost. V: BERČIČ, Herman (ur.). *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije*, [Laško, 26.in 27. novembra 2004]: [prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev]. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2004. Str. 216-219, graf. prikazi. ISBN 961-91483-0-4.

KANDARE, Manca, KAJTNA, Tanja. Psihološke reakcije športnika na poškodbo. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 77-80. ISBN 961-6405-87-X.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Vpliv športa na samopodobo in osebnost gibalno oviranih. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 4 str., graf. prikaza. ISBN 961-6328-24-7.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psihološke obremenitve otrok-športnikov. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 10 str. ISBN 961-6328-24-7.

KANDARE, Manca. The process of psychological rehabilitation of athletes in sports. V: MANENICA, Ilija (ur.). *Abstracts. 7th Alps-Adria Conference in Psychology, 2nd - 4th June 2005, Zadar, Croatia*. Zadar: University, Department of Psychology, 2005. Str. 67. ISBN 953-7237-02-8.

KANDARE, Manca. The coaching style is Slovenian top sports. V: MANENICA, Ilija (ur.). *Abstracts. 7th Alps-Adria Conference in Psychology, 2nd - 4th June 2005, Zadar, Croatia*. Zadar: University, Department of Psychology, 2005. Str. 74. ISBN 953-7237-02-8.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. A contemporary model of motivation in sport. V: *Sport for all as*

*a tool for education and development: book of abstracts*. 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 65.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Personality of Slovene male and female athletes. V: *Sport for all as a tool for education and development: book of abstracts*. 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 53.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Some psychological determinants of sport identity. V: *Libro de resúmenes. Il congreso internacional de psicología aplicada al deporte*, Madrid, Novembre 2003. Madrid: Dykinson, 2003. Str. 19. ISBN 84-9772-095-4.